

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

_____ А.В. Ненашева

« ____ » _____ 2017 г.

**Педагогические условия формирования мотивации к систематической
двигательной активности у студенческой молодежи**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–44.03.01.2017.480 ПЗ.ВКР

Руководитель работы,
доцент Е.А. Черепов

_____ 2017 г.
« ____ » _____

Автор работы
студент группы СТ – 461

_____ А.А. Маняхин
« ____ » _____ 2017 г.

Нормоконтролер, доцент
_____ Л.В. Смирнова

« ____ » _____ 2017 г.

Челябинск 2017

АННОТАЦИЯ

Маняхин А.А. Педагогические условия формирования мотивации к систематической двигательной активности у студенческой молодежи. – Челябинск: ЮУрГУ, СТис-461, 61 с., 1 рис., 6 табл., библиогр. список – 46 наим.

В выпускной квалификационной работе автором разработана методика самостоятельного применения студентами челябинских вузов разнообразных средств физической культуры, отвечающих их интересам и потребностям. Автор показал, что содействуя условиям реализации в высшем учебном заведении, экспериментальная методика позволяет оказать положительное влияние на состояние здоровья и физической подготовленности студентов.

В экспериментальной части исследования показано, что показатели уровня здоровья и физической подготовленности студентов экспериментальной группы стали выше по сравнению с контрольной группой.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
1 ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	9
1.1 Исторические аспекты развития организационных форм физического воспитания студентов в России.....	9
1.2 История развития международного студенческого движения...	15
1.3 Основные тенденции развития студенческого спорта.....	18
Выводы по разделу 1.....	25
2 СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ...	27
2.1 Организация и методы опытно-экспериментальной работы.....	27
2.2 Характеристика методики самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями и результаты ее апробации.....	30
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ...	34
Выводы по разделу 3.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	46
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Возрастание информационных потоков, расширение номенклатуры учебных дисциплин ведут к повышению интенсификации учебного процесса в вузах и, как следствие, возрастанию психоэмоциональных нагрузок учащихся. Данная ситуация предъявляет повышенные требования к уровню здоровья и работоспособности студентов. Недостаточная физическая активность нынешних студентов в детском возрасте приводит к тому, что, с одной стороны, нынешние абитуриенты по уровню своей физической подготовленности гораздо ниже, чем абитуриенты прошлых лет, с другой – к низкому уровню культуры отношения к своему здоровью и двигательной активности в студенческие годы как естественному рекреационному средству.

Как следствие всего этого, к концу обучения физическая подготовленность студенческой молодежи существенно ухудшается, а заболеваемость увеличивается. Около 50% студентов имеют отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, а 20% – избыточный вес. Средства физической культуры недостаточно эффективно используются в качестве профилактики эмоциональных и физических (в основном статического плана) перегрузок. К физическому самовоспитанию приобщается менее 2% студентов [5].

В прежние времена в качестве приоритетов в образовании доминировали интересы государства. Это выражалось в том, что государственные программы по физической культуре от дошкольных до высших учебных заведений были нацелены на определенные нормативы, соответствующие установленным критериям готовности к труду и обороне, но не на удовлетворение личных интересов и желаний учащихся. Такое положение, естественно, не могло способствовать развитию интереса учащихся к повышению уровня собственной физической культуры, скорее,

стимулировало органическое ее неприятие. В этой связи представляется весьма актуальным подход, направленный на решение задачи приобщения студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями на основе реализации их интересов к современным оздоровительным системам.

На занятиях по физической культуре должен реализовываться дидактический принцип «Сознательности и активности», направленный на формирование мотивации обучаемых к регулярным занятиям физическими упражнениями, укрепления чувства самодостаточности обучаемых. Такой подход способствует решению задачи социологизации будущих специалистов. Профессионалы высшей квалификации являются не только носителями, но и источниками определенной культуры. Положительное их отношение к физической культуре будет способствовать более широкому внедрению физической культуры в повседневную жизнь населения.

Объект исследования – процесс физического воспитания студенческой молодежи.

Предмет исследования – педагогические условия развития самостоятельности в двигательной деятельности студентов высших учебных заведений.

Цель исследования – обосновать педагогические условия развития самостоятельности в двигательной деятельности студентов.

Задачи исследования:

1 Изучить теоретико-методические основы организации физического воспитания и студенческого спорта в высших учебных заведениях.

2 Выявить отношение студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом.

3 Оценить уровень здоровья и уровень физической подготовленности студентов высших учебных заведений.

4 Разработать содержание и методику самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов и оценить их эффективность.

1 ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

1.1 Исторические аспекты развития организационных форм физического воспитания студентов в России

Анализ научных и документальных данных показал, что существует большое количество исследований программно-нормативных и организационных аспектов реализации физической культуры и спорта в высших учебных заведениях страны. [1]. В настоящее время в учебный предмет «физическое воспитание» в вузах России преподается на протяжении всего периода обучения студентов и реализуется в многообразных и взаимосвязанных формах. Следует отметить, что под физическим воспитанием понимается педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания. Преподавание учебной дисциплины позволило выявить важные социальные функции, выполняемые физической культурой в вузе, способствующие подготовке высококвалифицированных специалистов.

При изучении вопросов развития физического воспитания и организации студенческого спорта в высших учебных заведениях России очень важным является исследование документальных и нормативных данных, подготовленных в сфере высшего образования соответствующим уполномоченным федеральным органом государственной власти, в том числе приказы, правила, программы, положения и инструкции по физическому воспитанию в вузах. По мнению Лотоненко А. В., «спортизация физкультурной деятельности гуманитарных и технических вузов, по существу, должна стать основой возрождения и развития массового студенческого спорта». [21]

Русский просветитель Н.И. Новиков в последней четверти XVIII века в своих педагогических сочинениях рассматривает три составные части воспитания: физическое, нравственное и умственное. Он впервые вводит в нашей стране понятие «физическое воспитание» [20].

Следует отметить, что организация процесса физического воспитания студенчества предполагает безусловное наличие ряда условий. Важнейшие из них – наличие педагогических кадров в области физического воспитания в России. Исследование Поплутиной Н.Н. позволили выявить, что первыми в России были учебные заведения по подготовке преподавателей в сфере физической культуры: Гимнастическая команда Балтийского флота; Военно-морское гимнастическое заведение (1858-1878 гг.); Главная фехтовальная школа [24].

В начале XIX века в России была проведена реформа высшего образования, которая соответствовала либеральному курсу правительства. Стало очевидно, что демократизация высшего образования состоит не только в отсутствии привилегированных сословий, сколько в кардинальном изменении норм и правил внутреннего устройства жизнедеятельности университета с целью индивидуализации обучения и привлечения внимания студентов к разнообразной двигательной деятельности.

Новый Министерский устав 1884 г., появившийся в условиях жесткой правительственной реакции, отменил автономию вузов и поставил университеты в полную зависимость от Министерства народного просвещения Российской Империи и попечителей учебных округов [18].

По данным Шувалова Ф.П. студенческий спорт в дореволюционной России появился только тогда, когда правительство пошло на уступки и ввело в университетах так называемые «фирменные правила», от 25 августа 1905 г., устанавливающие автономию университетов. Именно данное решение способствовало введению в 1907 г. в Уставах университетов и институтах России «Правил о студентах», которые регламентировали создание

студенческих организаций, в том числе спортивной направленности. Следует отметить, что в 1901 г. Министерство народного просвещения Российской Империи издало «Временные правила организации студенческих учреждений в вузах», решающие создавать кружки пения, танцев, а также заниматься различного рода физическими упражнениями. Вместе с тем, многие директора вузов не давали «особого согласия» на внедрение их в практику. [41]. Однако в 1916 г. в 35 из 105 высших учебных заведениях России появились спортивные и гимнастические студенческие организации. Большинство их было в Санкт-Петербурге (около десяти): гимнастический и спортивный кружки студентов-электротехников; кружок физического развития студентов Лесного института; кружок спортсменов Политехнического института; спортивный кружок спортсменов Технологического института и др. В Москве было создано шесть спортивных кружков, в том числе при Университете, Сельскохозяйственном институте, Катковском лицее, Коммерческом институте, Высших женских курсах. Вместе с тем существовали студенческие спортивные организации в городах – Харькове, Воронеже, Казани, Новороссийске, Орле, Риге, Томске, Юрьеве [41]

Подъем интереса к организации спорта среди студентов характеризовался двумя направлениями: первое – созданием спортивных команд в учебных заведениях по видам спорта; второе – формированием спортивных клубов, занимающихся вопросами организации спортивных мероприятий. Среди студентов культивировались различные виды спорта: легкая атлетика, лыжи, фехтование, тяжелая атлетика, борьба, бокс, плавание, гребля, водно-моторный спорт, футбол, хоккей, теннис, гимнастика, шахматы. Наиболее популярными были легкая атлетика и футбол.

В 1911 году в Петербурге была организована спортивная студенческая лига, которая объединяла вузовские спортивные кружки и клубы города .

Однако развитие самодеятельного спорта среди студентов не могло компенсировать отсутствие физического воспитания как обязательного предмета в учебных планах вузов. [36]

В качестве обязательного предмета физкультура входит в программу обучения студентов вузов с принятием Постановления 19 июля 1929 г., СНК РСФСР [35], тем самым заложив основы формирования советской системы физического воспитания в высших учебных заведениях СССР. В дальнейшем содержание и методические основы предмета физическое воспитание в вузах страны определяли различные директивные документы. Так, рассматривая задачи физической культуры в педагогических вузах, Программами Наркомпроса РСФСР предусмотрено освоение в высшей школе четырех задач, так как подготовка кадров «...возможна лишь на основе политехнизации всей системы народного образования»

- 1) воспитательно-образовательных задач;
- 2) задач массового оздоровления;
- 3) военно-прикладных задач;
- 4) задач политехнического воспитания.

В 1937 году с принятием «Программы по физической культуре для вузов» обязательные занятия остались на 1, 2, 3 годах обучения. Дополнительно были введены факультативные занятия. При этом факультативная организация предполагала добровольность посещения студентами учебных занятий.

Следует отметить, что студенческое спортивное движение в СССР прошло через два отличных друг от друга этапа.

Первый этап – в довоенный период, при создании добровольных спортивных обществ коллективы физкультуры высших учебных заведений были отнесены к ДСО по профессиональному признаку. «Буревесник» объединил вузы торговли и некоторых других отраслей, медицинские вузы

вошли в «Медик», вузы политехнические и университеты – в «Науку» и т.д. [35].

Второй этап – в связи с необходимостью усиления физкультурной и спортивной работы среди студентов, аспирантов, профессорско-преподавательского состава и сотрудников вузов 30 октября 1957 года. Президиум ВЦСПС принял решение о создании наделенного широкими правами единого студенческого спортивного общества.

Добровольное спортивное общество «Буревестник» - объединило в себе отраслевые спортивные общества «Искра», «Медик», «Труд», «Здоровье», «Старт», «Металлург», «Наука», «Молния», «Учитель», «Товарищи», «Строитель», «Спринт».

Основной самодеятельной организацией в вузе является **спортивный клуб**, создаваемый в каждом отдельном случае решением Министерства высшего образования СССР и ЦС ДСО «Наука». Установлено, что студенты, преподаватели и сотрудники высших учебных заведений должны состоять членами того спортивного общества, которое организует спортивную работу в данном вузе [29]. Нормативными документами регулировали задачи физической культуры в вузе, в том числе относящимся к студенческому спорту. Указывалось на необходимость развития и спортивное совершенствование студенческой молодежи средствами видов спорта, входящих в комплекс ГТО, а также студентам инструкторских и судейских навыков [29].

Студенты высших учебных заведений регулярно участвовали в универсиадах ДСО «Буревестник». Только в финальных соревнованиях 1970 года, проходящих в двенадцати городах страны, 210 студентов выполнили нормативы мастеров спорта СССР, более 6,5 тысяч – кандидата в мастера спорта СССР и первого разряда. Студенты 473 команд спортивных клубов 79 вузов Министерства высшего и среднего специального образования РСФСР, 52 вузов Министерства просвещения РСФСР 4 институтов физической

культуры участвовали в зональных соревнованиях VI Всероссийских студенческих спортивных игр 1970 года.

Дальше в своей работе мне хотелось бы отметить особенности развития форм физического воспитания и организационного становления студенческого спорта в вузах, в начале 1990-х годов. Следует отметить, что все трудности развития физической культуры и спорта в России, характерные для конца 1980-х – начала 1990 годов, непосредственно затронули высшие учебные заведения. Прежде всего, речь идет о противоречиях между существующей организационной структурой физкультурно-спортивного движения и реально складывающегося в стране новой структурой (в частности, между развитием массового и большого спорта) . Необходимо подчеркнуть и то, что в условиях демократизации общества возрастает необходимость индивидуализации процесса обучения «...в свете правовой парадигмы приоритета личности, интересов и потребностей ее свободного, своеобразного и своеобразного развития» [4].

Так, вышедшая в 1990 году Программа по физическому воспитанию для высших учебных заведений РСФСР (концептуальные основы) указывала на необходимость форм работы по физической культуре и спорту с целью обеспечения каждому студенту не менее 6-8 часов двигательной деятельности в неделю. Документ составлен с учетом Программы физического воспитания населения СССР и является, в соответствии с приказом МВ и ССО СССР, № 555, от 07.08.90 гг., основой для разработки программ кафедрами физического воспитания вузов. Таким образом, директивно разрешалось вузам самостоятельно разрабатывать нормативные документы, регламентирующие работу по физическому воспитанию и студенческому спорту.

Целью физического воспитания, как указывается в программе, является повышение уровня физической культуры студентов и создание предпосылок для их эффективной работы по избранной специальности. Основные задачи:

- укрепление здоровья студентов;
- поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- формирование у студентов потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков ЗОЖ;
- приобретение студентами навыков закаливания, методике самостоятельных занятий, физическому воспитанию в семье.

Физическое воспитание рекомендовано осуществлять в следующих формах:

1 Учебные занятия: обязательные (практические, теоретические), которые предусматриваются в учебных планах по всем специальностям в объеме 4 часов в неделю и включаются в учебный план на весь период обучения студентов сверх установленного объема недельной нагрузки;

2 Внеучебные занятия: занятия в оздоровительных группах и секциях; самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом; физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

1.2 История развития международного студенческого движения

Студенческое спортивное движение имеет почти вековую историю, и сегодня невозможно переоценить его значение и авторитет в международном спортивном сообществе. Уступая по представительству и количеству участников лишь Олимпийским играм, Всемирная Универсиада является самым значимым международным комплексным спортивным мероприятием. Всемирные Универсиады проводятся Международной федерацией студенческого спорта (ФИСУ). С 1994 г. Российский студенческий спортивный союз является членом ФИСУ и единственной организацией, представляющей Российский студенческий спорт в этом международном

органа. Начиная с 1995 г., Российские студенты-спортсмены успешно выступают на Всемирных Универсиадах и в неофициальном командном зачете стабильно входят в тройку сильнейших команд, лидируя практически на всех зимних Универсиадах. В августе 2005 г., впервые в истории, Российская команда заняла 1 место в неофициальном общекомандном зачете и по количеству «золота» на летней Универсиаде в турецком Измире. Международные встречи студентов-спортсменов имели место еще до первой мировой войны, но они носили неорганизованный характер. Возникновение международного студенческого спортивного движения, имеющего постоянный характер, связано с именем французского университетского деятеля Жана Петижана. Благодаря его усилиям в рамках международной конфедерации студентов (МКС), созданной в 1919 г., был образован спортивный отдел, намеревавшийся уже в 1921 г. начать проведение чемпионатов мира среди студентов, что должно, по замыслу инициаторов, способствовать развитию связей и сотрудничества среди студенческой молодежи мира. Однако, только после вступления в МКС студенческих организаций США, Англии и Италии в мае 1923 г. в Париже прошел Международный спортивный конгресс университетов, на котором было принято решение о проведении в следующем году первого чемпионата мира среди студентов. В программу чемпионата мира а 1924 г. в Варшаве были включены только легкоатлетические дисциплины. Второй чемпионат мира среди студентов прошел в Риме (1927). Программа расширилась за счет футбола, тенниса, плавания и фехтования. В этом чемпионате уже участвовали не только студенты Европы, но США и Гаити. Во время этого чемпионата было принято решение, начиная с 1928 г. проводить и зимние студенческие чемпионаты мира. Следующий чемпионат мира проходил в Дортмунде (Германии, 1930). С 1935 г. деятельность спортивного отдела Международной конфедерации студентов взял под свое покровительство МОК, таким образом, официально признав деятельность студенческой

спортивной организации. В 1939 г. в Международном студенческом движении произошел раскол в связи с развязыванием фашистской Германией Второй мировой войны. Первоначальное право проведения студенческого чемпионата Международная конфедерация студентов предоставила Бонну. 17 ноября 1945 г. прошла учредительная конференция Международного союза студентов. В 1947 г. создан Международный союз спортсменов-студентов (МСС). С 1947 г. проведение Всемирных студенческих игр возобновляется под эгидой Международного союза студентов (МСС). В период с 1949 по 1959 гг. после создания ФИСУ, из-за политических разногласий обозначился раскол в международном спортивном движении. МСС продолжал проведение зимних и летних студенческих Игр, а ФИСУ в противовес этому устраивали так называемые Недели спорта. В 1959 г. было достигнуто соглашение о том, что страны-члены МСС вошли в состав ФИСУ. С этого момента Игры проводятся под названием Универсиад. Проведение Универсиад связано с Примо Небило - участником итальянского сопротивления. Идею проведения Универсиад пробивал вместе с Анжело Скарпело. Первая летняя Универсиада прошла в 1959 году в Турине (Италия). В ней приняли участие 985 спортсменов из 45 стран мира. В программу соревнований входило семь видов спорта: легкая атлетика, баскетбол, фехтование, плавание, теннис, волейбол, водное поло. С 1961 г. добавились соревнования по прыжкам в воду, спортивной гимнастике, а с 1979 - по футболу. В 1971 г. в Африке создается Африканская федерация университетского спорта (ФАСУ), которая провела в 1974 г. в Аккре (Гана) 1 Универсиаду Африки. В ней приняли участие 2000 спортсменов-студентов из 13 африканских стран. Летняя Универсиада 1989 г. в Дуйсбурге (ФРГ) прошла по сокращенной программе: легкая атлетика, баскетбол, фехтование и гребля. В 1994 г. Российский студенческий спортивный союз был принят в Международную федерацию университетского спорта (ФИСУ). Начиная с 90-х годов проведение Универсиад приобретает строгую периодичность. В

программу зимних Универсиад были включены лыжный спорт, фигурное катание, хоккей с шайбой, а с 1968 г. и конькобежный спорт. В последующем в программу Универсиад были включены горнолыжный спорт, биатлон, шорт-трек (с 1989 г.). От одного до трех видов спорта выбирала страна-организатор. В разное время в программу входили лыжное двоеборье, прыжки с трамплина, сноуборд. В программу зимней Универсиады в Тарвизио (Италия) в 2003 г. было представлено уже 12 видов спорта. Кроме Универсиад, ФИСУ проводит также по четным годам чемпионаты мира среди студентов по популярным видам спорта, не вошедшим в программу Универсиад. Это такие виды, как вольная и греко-римская борьба, гандбол и другие. В настоящее время ФИСУ объединяет около 160 национальных студенческих спортивных федераций, ассоциаций, союзов и т.д. Представители этих стран регулярно (1 раз в два года) встречаются на заседаниях Генеральной ассамблеи. Исполком ФИСУ состоит из 23 постоянных членов и избирается на 4 года. Председателем ФИСУ в настоящее время является Джордж Кильян. Генеральным секретарем ФИСУ является Рош Кампана. В 2003 г. ФИСУ отметил 50-летие, а Универсиады - 40-летие проведения соревнований. [32]

1.3 Основные тенденции развития студенческого спорта

Студенческий спорт в России имеет более чем вековую историю развития. Его зарождение происходило в начале XX века. В своем становлении отечественный студенческий спорт прошел несколько этапов. Современный этап, начавшийся в связи с периодом реформирования общественных устоев и переходом экономики страны к рыночным отношениям, характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и стимулирование их интереса к

занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, в которых двигательная активность является необходимым условием.

В октябре 1993 г. по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России был образован Российский студенческий спортивный союз, который продолжил деятельность в Российской Федерации упраздненного в 1987 году Всесоюзного добровольного спортивного общества «Буревестник». Президент РССС – Матыцин Олег Васильевич, Президент Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Президент Ассоциации вузов физической культуры и спорта Российской Федерации, член Исполкома Международной федерации студенческого спорта.

Основной целью деятельности РССС является содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации и развития международного сотрудничества в данной области.

Главными партнерами РССС являются Росспорт, Министерство образования и науки Российской Федерации, Рособразование, Олимпийский Комитет России, национальные федерации (союзы) по видам спорта, Российский Союз Ректоров, Российский союз студентов.

Следует отметить роль региональных структур в развитии и популяризации студенческого спорта, в этой связи особо активную и конструктивную политику проводят Правительство Москвы, Санкт-Петербурга и Республики Татарстан.

Российский студенческий спортивный союз, являющийся официально признанной организацией по руководству студенческим спортом в нашей стране, организует свою деятельность в тесном взаимодействии с государственными, общественными и спортивными организациями, с

органами управления вузов, средних специальных учебных заведений, администрацией, кафедрами и руководителями подразделений физического воспитания, спортивными клубами учебных заведений, профсоюзными и другими организациями. Он содействует консолидации усилий всех заинтересованных учреждений и организаций в развитии физкультурно-оздоровительной работы с молодежью, студенческого спорта, гармонизации физического и духовного воспитания, укрепления здоровья студенческой молодежи в высших и средних специальных учебных заведениях и подготовке студентов-спортсменов – членов Союза для участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

При этом РССС стремится продолжать традиции и идеи ДСО «Буревестник», который вывел отечественный студенческий спорт на передовые позиции в мире и сделал студенческое спортивное движение в стране по истине массовым. Но если «Буревестник» был на государственном обеспечении, как всего штата сотрудников, так и спортивного календаря внутрироссийских и международных соревнований, то РССС является общественной организацией, находящейся вне системы государственного финансирования.

РССС объединяет спортивные клубы и физкультурные организации более чем 700 высших и 2500 средних специальных учебных заведений страны. На данный момент с Союзом сотрудничают 15 студенческих лиг и федераций по видам спорта. Около 10 тысяч специалистов ведут регулярные занятия по физической культуре и спорту со студентами. В высших учебных заведениях России культивируется более 60 видов спорта, наиболее массовыми из них являются бадминтон, баскетбол, бокс, гимнастика, лыжный спорт, легкая атлетика, плавание, отдельные виды спортивных единоборств, фехтование, футбол, настольных теннис, шахматы. Именно по этим и многим другим видам спорта с 1994 г. Российский студенческий

спортивный союз проводит массовые соревнования для студенческой и учащейся молодежи – Чемпионаты России среди студентов.

План Всероссийской Универсиады-2008 включает 75 спортивных мероприятий, проводимых в разных городах и регионах России. Программа соревнований состоит из 52 видов спорта. О мастерстве участников студенческих стартов страны свидетельствуют объективно регистрируемые в ходе состязаний результаты на уровне национальных сборных команд. Каждое соревнование становится настоящим праздником молодости, спорта и здоровья.

Существенную материальную и организационную поддержку студенческим соревнованиям последнее время оказывают Федеральное агентство по физической культуре и спорту и Федеральное агентство по образованию.

Плановое финансирование студенческого спорта в России позволит привлечь к занятиям спортом сотни тысяч учащихся высших и средних специальных учебных заведений, оптимизировать структуру всероссийского календаря соревнований, создать полноценную систему подготовки отечественных студентов-спортсменов и участие их во внутри российских и крупнейших международных соревнованиях.

23 марта 2007 г. РССС принял участие в «круглом столе» на тему: «О ходе проведения общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи в субъектах Российской Федерации», организованном Комиссией СФ по делам молодежи и спорту.

10 апреля 2007 г. состоялось первое в 2007 г. заседание Комиссии по решению задач вовлечения экономически активного населения в занятия физической культурой и спортом Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту. Президент РССС Матыцин О.В.

выступил с докладом по теме «Направления и методы возрождения студенческого спортивного движения в Российской Федерации».

Таблица 1 – Результаты выступления российской студенческой сборной (с 1995 по 2017 гг.)

Год – место проведения	Количество медалей				Место
	Золото	Серебро	Бронза	ВСЕГО	
1995 – Хака, Испания	7	4	3	14	1
1995 – Фукуока, Япония	15	13	22	50	3
1997 – Чоньджу-Муджу, Южная Корея	9	9	7	25	1-2
1997 – Сицилия, Италия	10	14	10	34	4-5
1999 – Попрад-Тарту, Словакия	8	11	10	29	1
1999 – Пальма-де-Мальорка, Испания	14	18	11	43	1
2001 – Закопане, Польша	14	9	8	31	1
2001 – Пекин, Китай	14	19	20	52	3
2003 – Тарвизио, Италия	12	10	9	31	1
2003 – Даегу, Корея	26	22	34	82	2
2005–Инсбрук, Австрия	8	5	9	22	3
2005 – Измир, Турция	26	16	23	65	1
2007 – Турин, Италия	9	14	11	34	2
2007– Бангкок, Таиланд	28	27	37	92	2
2009- Харбин, Китай	18	14	19	51	2
2009 – Белград, Сербия	27	22	27	76	1
2011 – Эрзурум, Турция	14	14	11	39	1
2011– Шенчжень, Китай	42	45	45	132	2
2015 – Гранада, Испания	20	18	18	56	1
2015 – Южная Корея	12	19	21	52	4
2017 – Казахстан	28	27	15	70	1

26 июня 2007 г. состоялось расширенное заседание Президиума Российского Союза Ректоров, где были рассмотрен вопрос о состоянии и

перспективах развития студенческого спортивного движения в Российской Федерации. По результатам заседания было принято Постановление Президиума Российского союза ректоров о состоянии и перспективах развития студенческого спортивного движения в РФ.

Всемирные Универсиады всегда являлись главными студенческими соревнованиями. Это вторые по зрелищности, значимости, популярности и масштабности международные комплексные спортивные мероприятия после Олимпийских игр.

Помимо Всемирных Студенческих Игр сборные команды Российской Федерации достойно представляют страну на чемпионатах Европы и мира среди студентов.

Ежегодно Европейская ассоциация студенческого спорта (EUSA) организует чемпионаты Европы. На сегодняшний день их программа включает в себя тринадцать видов спорта. Под эгидой Международной федерации студенческого спорта (FISU) каждые два года проходят чемпионаты мира среди студентов по 33 видам спорта. Наиболее успешно выступают отечественные спортсмены на турнирах по шахматам, дзюдо, карате, водным лыжам, академической гребле, борьбе, гандболу, мини-футболу, бадминтону. Состав национальных сборных, направляемых на чемпионаты мира среди студентов, согласуются с федерациями по видам спорта и РССС. Всего с 1994 года отечественные студенты завоевали около 164 медалей различного достоинства. Наиболее успешным для россиян стал прошедший 2006 г., на сегодняшний момент на международных студенческих соревнованиях российские студенты-спортсмены завоевали 53 медали.

Одной из основных целей РССС является развитие и укрепление связей со студенческими и молодежными спортивными организациями зарубежных стран, международным федерациями студенческого спорта. РССС является единственной организацией, представляющей российское студенчество в EUSA и FISU.

Российские представители активно участвуют в деятельности международных спортивных организаций. Президент РССС О.В. Матыцин входит в состав исполнительного комитета Международной Федерации студенческого спорта и Европейской ассоциации студенческого спорта, 7 представителей России входят в состав различных комиссий Международной федерации студенческого спорта.

С 2006 г. при поддержке Российского студенческого спортивного союза в стране реализуется EUSA Volunteer Training Program, которая предоставляет возможность студентам из стран Европы участвовать в международных студенческих чемпионатах в качестве волонтеров. Программа за несколько лет успела не только приобрести популярность среди студентов, но и нашла поддержку у организаторов европейских студенческих турниров. Впервые от России в чемпионатах Европы в качестве волонтеров приняли участие трое студентов Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма в 2006 г. Активное участие отечественных студентов в этой международной программе, в целом, положительно отражается на имидже России, демонстрируя ее заинтересованность в развитии международных связей в области студенческого спорта.

Говоря о позитивных тенденциях в развитии студенческого спорта в Российской Федерации нельзя не отметить существование объективных проблем, не позволяющих в настоящий момент студенческому спортивному движению стать фундаментом в формировании здорового образа жизни молодежи и развитии российского спорта.

Вместе с детско-юношеским спортом студенческий спорт составляет основу концепции непрерывного физического воспитания в системе образования РФ. Данные рекомендации целесообразно рассматривать как необходимые предпосылки в решении задач социального, финансового, материально-технического обеспечения развития студенческого спортивного движения и проведения государственной молодежной политики.

Выполнение поставленной комплексной задачи возрождения спортивного студенческого движения в Российской Федерации достигается путем планомерной работы по следующим основным направлениям:

- нормативно-правовое;
 - организационное;
 - финансово-экономическое;
 - материально-техническое;
 - информационное.
1. Создание нормативно-правовой базы развития студенческого спорта.
 2. Реализация комплекса организационных мер по созданию
 3. Реализация комплекса мер, способствующих популяризации
 4. Реализация комплекса мер по материально-техническому обеспечению студенческого спорта
 5. Реализация комплекса мер по финансово-экономическому обеспечению студенческого спорта.
 6. Активное взаимодействие с международными студенческими спортивными организациями.

Выводы по разделу 1

Необходимость кардинальной перестройки высшего образования в настоящее время продиктована прежде всего глубокими переменами политической и социально-экономической ситуации в России. В формирующихся рыночных отношениях, когда отсутствует государственная поддержка спорта, происходит коммерциализация и профессионализация спорта, высшая школа вынуждена перестраивать условия подготовки студентов, стремящихся в период обучения в вузе заниматься спортом.

Определяя необходимость обоснования подходов педагогического управления в спорте, мы рассматриваем эффективность последнего в том что оно в максимально возможной мере учитывает закономерный ход развития индивидуумов, общественных процессов, явлений, содействует ускорению развития их положительных тенденций.

Физическое воспитание является обязательной и полноправной дисциплиной в учебных планах подготовки специалистов, реализуемых кафедрами физического воспитания (спортивными центрами, департаментами) университетов и колледжей зарубежья.

Основные цели занятий физическим воспитанием и спортом в большинстве стран это вопросы укрепления здоровья и физической подготовленности студентов, стимулирование процесса их социальной адаптации.

Следует отметить, что развитие спорта среди студентов высших учебных заведений обусловлено разработкой национальных программ по студенческому спорту и является одним из приоритетных направлений в деятельности государств многих стран мира. Ответственность государства за развитии студенческого спорта подтверждается принятием специальных законов и утверждением программ подготовки спортсменов в университетах (включающих организации студенческих соревнований различного уровня).

Сравнительный анализ отечественного и зарубежного студенческого спорта свидетельствует о том, что, хотя его развитию способствуют политические, экономические, административные, социально-психологические факторы, однако отсутствует педагогическое управление, что крайне негативно сказывается на личности и индивидуальности студентов, занимающихся спортом. Педагогическое управление развитием студенческого спорта не реализуется, прежде всего, потому, что не исследовано методологически, теоретически и практически.

2 СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

2.1 Организация и методы опытно-экспериментальной работы

Методы исследования: теоретический анализ научно-педагогической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование при помощи социальной сети «ВКонтакте», тестирование, анализ документации, опытно-экспериментальная работа, методы математической статистики.

База исследования: Южно-Уральский государственный университет, Челябинский государственный университет, Челябинский государственный педагогический университет, Уральский государственный университет физической культуры (не спортивные факультеты).

Всего в опытно-экспериментальной работе приняли участие 195 человек (117 студентов - экспериментальная группа, 78 студентов - контрольная группа), студентов не физкультурных вузов, очной формы обучения в возрасте от 18 до 22 лет, из них 46% юноши и 54% девушки.

Этапы исследования:

Первый этап – теоретический (в течение 2016 года) – изучение литературы по выбранной проблеме; осмысление методологических и теоретических основ формирования студенческого спорта и физического воспитания студентов в России и за рубежом; определение цели, задач, гипотезы.

Второй этап – опытно-экспериментальный (2016-2017 учебный год) – выявление отношения студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом; оценивание уровня здоровья и уровень физической подготовленности студентов высших учебных заведений; разработка содержания и методики самостоятельных занятий физическими

упражнениями и оценить их эффективность; проведение констатирующей и формирующей частей опытно-экспериментальной работы, в ходе которой проверялась выдвинутая гипотеза.

Третий этап – обобщающий (май 2017 года) – обработка и анализ результатов опытно-экспериментальной работы; формулировка выводов.

Для определения уровня здоровья, под которым понимают сумму резервных мощностей кислородно-транспортной системы. Этот показатель оценивается по максимальному потреблению кислорода (МПК). Для расчета уровня здоровья сейчас используют ряд методик. Мы в своем исследовании остановились на методике Апанасенко Г.Л. (1988) (таблица 2) Из таблицы видно, что при определении уровня здоровья используются следующие физиологические показатели:

- 1 Весоростовой индекс (Кетле) – соотношение веса к росту, измеряемого в гр/см;
- 2 Жизненный индекс – соотношение жизненной емкости легких к массе тела (мл/кг);
- 3 ЧСС – частота сердечных сокращений в покое (уд/мин);
- 4 АД – артериальное давление (мм.рт.ст.);
- 5 Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (с);
- 6 Силовой индекс – сила кисти (кг)/вес тела (кг.) x 100.

В определении уровня здоровья приняли участие 195 студентов контрольной и экспериментальной групп.

Для определения уровня физической подготовленности студентов были использованы три теста бег на тысячу метров, подтягивание и отжимание у девушек, а также прыжок в длину. Были протестированы 195 студентов не физкультурных вузов таких как: Челябинский государственный педагогический университет, Южно-уральский государственный университет и Челябинский государственный университет экспериментальной и контрольной групп. А также для сравнения были взяты 195 результатов тестов, показанные

студентами гуманитарных факультетов Уральского государственного университета физической культуры на соревнованиях по физкультурно-спортивному совершенствованию. Для достоверности сравнения были протестированы студенты первых курсов. Полученные результаты были переведены в очки по таблице определения очков «Фестиваля спортивных вузов России».

Таблица 2 – Показатели теста уровня здоровья студентов по Апанасенко Г. Л.

Показатели	Функциональные классы (уровни)				
	1	2	3	4	5
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше Среднего	Высокий
<u>Масса тела (г/см)</u>					
Рост					
М	501	451-500	401-450	375-400	375
Ж	451	401-450	375-400	351-374	350
Баллы	-2	-1	0	-	-
<u>ЖЕЛ (мл/кг)</u>					
Масса тела					
М	50	51-55	56-60	61-65	66
Ж	40	41-45	46-50	51-57	57
Баллы	0	1	2	4	5
<u>ЧСС х АД сист.</u>					
100					
М	111	95-110	85-94	70-84	69
Ж	111	95-110	85-94	70-84	69
Баллы	- 2	0	2	3	4
<u>Время восстановления ЧСС после приседаний за 30 с (мин, с.)</u>					
М					
Ж	3	2-3	1.30-1.59	1.00-1.29	59
Баллы	3	2-3	1.30-1.59	1.00-1.29	59
	- 2	1	3	5	7
<u>Динамометрия кисти</u>					
Масса тела (%)					
М	60	61-65	66-70	71-80	81
Ж	40	41-50	51-55	56-60	61
Баллы	0	1	2	3	4
<u>Общая оценка уровня здоровья (сумма баллов)</u>	4	5-9	10-13	14-15	17-21

Испытуемые студенты не являлись действующими спортсменами, а если и имели спортивный опыт, то спортивный разряд таких студентов не превышал второго взрослого разряда.

2.2 Характеристика методики самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями и результаты ее апробации

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Нынешние студенты - это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями. [9]

Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом. [34]

Из анализа научной и учебно-методической литературы, опроса и анкетирования студентов различных специальностей и курсов не физкультурных вузов (Южно-Уральский государственный университет, Челябинский государственный университет, Челябинский государственный педагогический университет) нами выявлены основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе: оздоровительные, двигательные-

деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные. [9]

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактики заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. [9]; [31]

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника - является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом. [44]

5. Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

6. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности. Физические упражнения являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека. [24]

Ряд авторов предлагает усилить образовательную направленность процесса физического воспитания и вооружить студентов теоретическими знаниями в сфере физической культуры. Что в следствии окажет положительное влияние на менталитет и уровень двигательной активности студентов окажет привитие ими знаний о благотворном влиянии физической активности и здорового образа жизни на организм человека. Например, в Швеции, когда низкая заинтересованность населения в занятиях физической культурой стала предметом беспокойства правительственных структур, данная проблема была благополучно решена путем повышения

информированности населения, главным образом, молодежи. Были подключены все информационные каналы для формирования в определенном направлении менталитета учащихся, то есть формирования их мотивации к работе над укреплением здоровья и гармоническим развитием. [11] Другие специалисты предлагают повысить мотивацию студентов к занятиям, поскольку одних только знаний о пользе физической культуры и спорта не достаточно для проявления самостоятельности в двигательной активности. Необходимы мотивы, побуждающие студента к занятиям различными формами физической культуры.

Методика самостоятельной двигательной деятельности студентов состоит в использовании альтернативных, учебной дисциплине «физическая культура», средств двигательной деятельности, которая в свою очередь удовлетворяет мотивационные потребности студентов и соответствует педагогическим условиям самостоятельной двигательной деятельности. Простыми словами студенты занимались три раза в неделю по 2 часа в день в течение года тремя видами двигательной активности по четыре месяца каждым. Виды двигательной деятельности определялись по желанию испытуемых из списка наиболее популярных средств альтернативных видов двигательной деятельности определенных по данным опроса. Студенты контрольной группы посещали обычные учебные занятия по физической культуре согласно образовательной программе.

Проанализировав результаты опроса студентов на определение их отношения к занятиям физической культурой можно сказать, что современные студенты охотнее бы занимались альтернативными видами двигательной деятельности, нежели посещали занятия по физической культуре как учебный предмет в вузе. Взяв во внимание все выше рассмотренные условия и проблемы, нами была предложена следующая методика самостоятельной двигательной деятельности студентов.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Выполнив анализ полученных в результате опроса данных, мы обратили внимание на то, что физическая подготовленность студентов не спортивных факультетов Уральского государственного университета физической культуры порядком выше, чем рассматриваемый показатель студентов не физкультурных вузов, участвующих в опытно-экспериментальной работе. Это не могло не привлечь нашего внимания. Сравнив учебные программы по физическому воспитанию, оказалось, что есть существенное отличие. А именно в использовании различных средств физической культуры. Таких как спортивные игры, плавание, лыжная подготовка, спортивное ориентирование, азы единоборств, легкая атлетика и ряд других. Таким образом, за период обучения студент овладевает различными друг от друга функциональными и спортивными навыками и умениями, а вследствие корреляции с высокоинтенсивным учебным процессом выполняет главную задачу физической культуры – всестороннее и гармоничное развитие личности.

Таблица 3 – Уровень здоровья студентов в начале эксперимента (в % к общему числу группы)

№ п\п	Уровень здоровья Группа	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1	Экспериментальная	14,6	29,9	40,5	9,3	5,7
2	Контрольная	15,4	34,6	35,3	10,6	4,1

Результаты тестирования уровня физической подготовленности выглядят следующим образом:

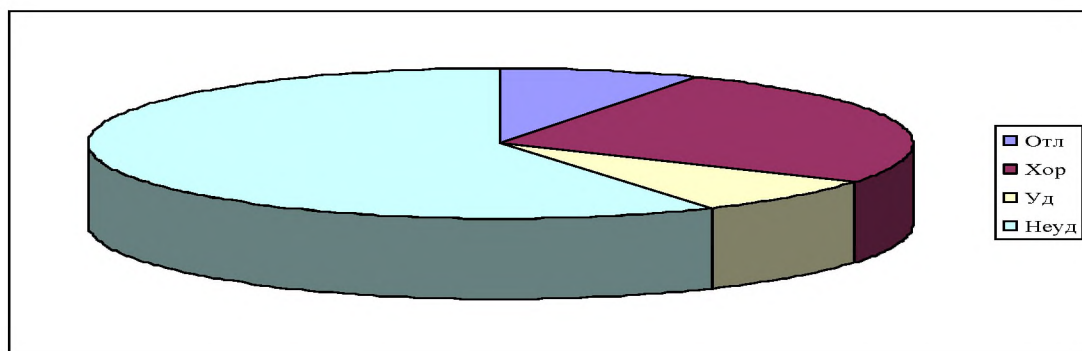


Рисунок 1 – Результаты тестирования студентов неспортивных вузов

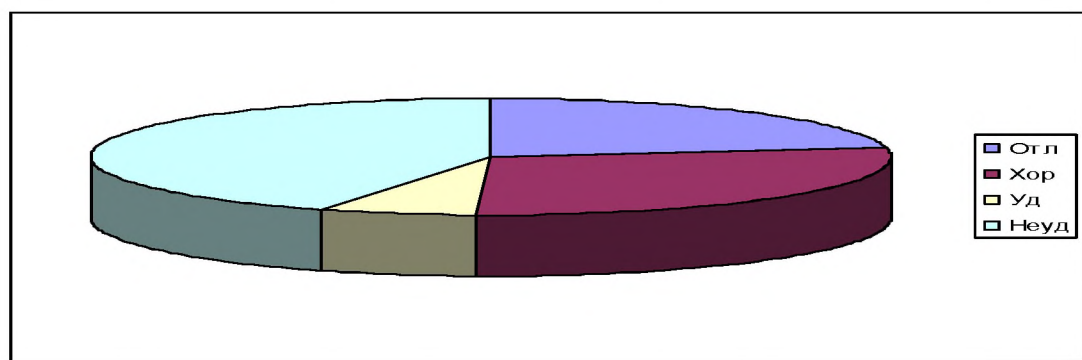


Рисунок 2 – Результаты тестирования студентов неспортивных факультетов УралГУФК

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. [14]

В нашем исследовании мы пытались узнать, как относятся к занятиям

физической культурой и спортом студенты не физкультурных ВУЗов города Челябинска. В ходе исследования было опрошено 195 студентов. Каждому из них предлагалось ответить на вопросы анкеты, касающиеся их собственного здоровья, здорового образа жизни и занятий двигательной деятельностью.

В первую очередь мы решили узнать, как студенты относятся к занятиям физической культурой в ВУЗе.

Таблица 4 – Отношение к занятием физической культурой в ВУЗе

Отношение к занятиям физической культурой в ВУЗе:	% опрошенных
Положительное	41,90
Нейтральное	4,76
Отрицательное	53,33
Итого:	100,00

Из таблицы 4 видно, что менее половины опрошенных (41,9%) выражают положительное отношение к занятиям физической культурой в ВУЗе, 53,3 % – отрицательное. Но из следующего вопроса стало ясно, что студенты охотнее бы занимались физической культурой, если бы им предоставили выбор альтернативных средств двигательной активности.

Далее респондентам был задан вопрос «Если бы у Вас была возможность заменить занятия в ВУЗе на альтернативные варианты двигательной активности, что бы Вы предпочли?». В ходе анализа ответов респондентов, были получены следующие данные:

Таблица 5 – Желаемые альтернативные варианты двигательной деятельности в вузе по мнению студентов

Альтернативные варианты двигательной активности	% опрошенных
Плавание	23,81
Фитнес	19,05
Зарядка	14,29
Волейбол	14,29
Бодибилдинг	9,52
Занятия легкой атлетикой	4,76
Черлидинг	4,76
Пауэрлифтинг	4,76
Аэробика	4,76
Йога	0,00
Итого:	100,00

Согласно данным, отраженным в таблице 5, почти четверть опрошенных (23,81%) предпочли бы обычным занятиям физической культурой плавание, 19,05% – фитнес, по 14,29 % высказались в пользу зарядки и волейбола.

Таблица 6 – Систематические занятия физической культурой и спортом

Систематические занятия физической культурой и спортом	% опрошенных
Занимаюсь	61,90
Не занимаюсь	38,10
Итого:	100,00

Более 60% респондентов отметили, что систематически занимаются физической культурой и спортом, что соответствует выполнению одной из задач второго этапа Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года. Но необходимо достигать задачи третьего грядущего этапа той же стратегии и повышать численность систематически занимающихся физической культурой студентов до 80%.

Таблица 7 – Часы занятий двигательной деятельностью в неделю

Часы занятий двигательной деятельностью в неделю	% опрошенных
1-6	57,14
7-13	28,57
14-20	9,52
21 и более	4,76
Итого:	100,00

Большинство опрошенных студентов (57,14%), как видно из таблицы 7, уделяют занятиям двигательной деятельности от одного до шести часов в неделю, 28,57 % – от семи до тринадцати часов, 9,52% – от четырнадцати до двадцати и всего 4,76% 21 и более часов в неделю.

Известно, что самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом способствуют лучшему усвоению учебного материала и ускоряют процесс физического совершенствования. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. [31] В связи с этим мы выяснили, какой формой физической активности предпочитают заниматься опрошенные нами студенты. 42,86 % респондентов занимаются плаванием, 19,05% – фитнесом, 14,29% – танцами.

Спортивная ходьба и аэробика являются привлекательным видом спорта для 9,52 % опрошенных, катание на коньках или роликах – для 4,76%

Таблица 8 – Предпочитаемая форма физической культуры и вид спорта

Предпочитаемая форма физической культуры или вид спорта	%опрошенных
Плавание	42,86
Фитнес	19,05
Танцы	14,29
Легкая атлетика	9,52
Аэробика	9,52
Катание на коньках или роликах	4,76

Кроме того, нам стали известны мотивы, побуждающие студентов к занятиям физической культурой. Не удивительно, что в качестве главного побуждающего фактора выступило желание опрошенных хорошо выглядеть (38,10%). Основополагающими мотивами для 28,57% является наличие спортивного менталитета, для 23,81 – получаемое от занятий удовольствие, а для 9,52% самым важным мотивом выступает достижение спортивных результатов.

Таблица 9 – Мотивы к выполнению физических упражнений

Мотивы	%опрошенных
Эстетические	38,10
Двигательно-деятельные	28,57
Психо-эмоциональные	23,81
Соревновательно-конкурентные	9,52
Итого:	100,00

Среди возможных мотивов, которые могут побудить их в будущем заняться тем или иным видом физической активности студенты отметили наличие лишнего веса (33,33%), наличие единомышленников среди друзей и знакомых (19,05%), плохое физическое состояние (19,05%), осознание пользы (14,29%), достижение спортивных результатов (9,52%) и плохое психологическое состояние (4,76%).

Таблица 10 – Возможная мотивация к занятиям физическими упражнениями

Возможные мотивы	% опрошенных
Эстетические	33,33
Коммуникативные	19,05
Плохое физическое состояние	19,05
Осознание пользы	14,29
Достижение спортивных результатов	9,52
Плохое психологическое состояние	4,76
Итого:	100,00

Следующим шагом исследования было выявление отношения студентов к здоровому образу жизни, который включает в себя важнейшие составляющие успешной жизнедеятельности любого человека: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.д.

Интересно было узнать, как студенты относятся к пропаганде здорового образа жизни. Из таблицы 11 мы видим, что абсолютное большинство (76,19%) высказываются в пользу ее необходимости.

Таблица 11 – Отношение студентов к пропаганде ЗОЖ

Пропаганда ЗОЖ	% опрошенных
Нужна	76,19
Затрудняюсь ответить	9,52
Не нужна	14,29
Итого:	100,00

Среди методов, предложенных на выбор, студенты отдали равное предпочтение социальной рекламе, спортивным соревнованиям и флеш-мобам – по 19,05%. Некоторые считают, что наиболее эффективным методом распространения ЗОЖ являются рекламные акции (14,29%), создание доступных секций (9,52%), организация соревнований (9,52%), строительство спортивных площадок (4,76%) и встречи с великими спортсменами (4,76%).

Таблица 12 – Методы пропаганды ЗОЖ

Методы пропаганды ЗОЖ	% опрошенных
Социальная реклама	19,05
Спортивные соревнования	19,05
Флеш-мобы	19,05
Рекламные акции	14,29
Создание доступных секций	9,52
Организация соревнований	9,52
Строительство спортивных площадок	4,76
Устраивать встречи с великими спортсменами	4,76
Итого:	100,00

Известно, что владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и

подготовленность, совершенствуется не только физически, но и нравственно. Это позволяют личности наиболее полно реализовать свои сущностные силы, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. В рамках данного исследования, студенты, на наш взгляд, показали свое сознательное и планомерное отношение к занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни, обозначили мотивы, которые стимулируют их к разного рода физической активности, а главное, своими ответами показали то, что заботятся о своем будущем, т.к. целенаправленно совершенствуются физически, а следовательно и морально. Но в свою очередь видят необходимость в альтернативных видах двигательной деятельности, нежели в физической культуре, как обязательной дисциплине.

По результатам проведенного нами опроса можно сделать выводы, что ведущими мотивами двигательной деятельности студентов являются психо-эмоциональные, эстетические и оздоровительные мотивы.

Таблица 13 – Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов (в % к числу опрошенных)

Мотивы	Показатели
Эстетические	33,33%
Психо-эмоциональные	19,05%
Оздоровительные	19,05%
Соревновательно-конкурентные	9,52%
Коммуникативные	19,05%

Анализируя полученные данные по альтернативным средствам физической культуры можно отметить следующие средства двигательной деятельности, предпочитаемые студентами, такие как: фитнес – 33%, плавание – 23%; занятия в тренажерных залах – 19%; спортивные игры-14%; катание на коньках – 14%; легкая атлетика – 9,2%; лыжный спорт – 4,7% и туризм 4,7%.

Таблица 14 – Уровень здоровья студентов после применения методики
(в % к общему числу группы)

№ п/п	Уровень здоровья Группа	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1	Экспериментальная	9,2	31,3	41,1	12,3	6,1
2	Контрольная	14,3	37,7	38,3	5,8	3,9

Проанализировав показатели тестов можно сказать, что в контрольной группе уменьшилось количество студентов с показателями высокого уровня здоровья выше среднего и низкого уровня. А показатели уровня здоровья среднего и выше среднего не значительно увеличились. В свою очередь в экспериментальной группе, где применялась предложенная нами методика показатели уровня здоровья увеличились на всех уровнях здоровья, кроме низкого.

Выводы по третьему разделу

При проведении исследования был определен комплекс тестов, определяющих физическую подготовку студентов не спортивных вузов. Для определения этого качества в качестве контрольных упражнений были выбраны: бег на 1000 метров, подтягивание (юноши), отжимания (девушки) и прыжок в длину с места, так как этот набор упражнений наиболее распространено применяется в практике определения физической подготовленности. В свою очередь был проведен тест на определение уровня здоровья студентов, осуществлялось это при помощи теста по Апанасенко Г. Л. В ходе сравнительного анализа нами были получены результаты тестирований. Прирост показателей физических качеств позволил нам судить об эффективности процесса самостоятельных занятий физической культурой. Было определено, что использование альтернативных средств

двигательной деятельности три раза в неделю по два часа в день, нежели занятия по физической культуре в вузе, дало оздоровительный эффект и увеличение психо-эмоционального состояния студентов.

Педагогическими условиями самостоятельности двигательной деятельности студентов. По результатам социологического исследования являются: формирование мотивации по средствам рекламы и ребрендинга ЗОЖ, а также создание условий для права выбора альтернативных средств двигательной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературы показал, что в прежние времена в качестве приоритетов в образовании доминировали интересы государства. Это выразалось в том, что государственные программы по физической культуре от дошкольных до высших учебных заведений были нацелены на определенные нормативы, соответствующие установленным критериям готовности к труду и обороне, но не на удовлетворение личных интересов и желаний учащихся. Такое положение, естественно, не могло способствовать развитию интереса учащихся к повышению уровня собственной физической культуры, скорее, стимулировало органическое ее неприятие. В этой связи мы представили подход, направленный на решение задачи приобщения студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями на основе реализации их интересов к современным оздоровительным системам.

На занятиях по физической культуре должен реализовываться дидактический принцип «Сознательности и активности», направленный на формирование мотивации обучаемых к регулярным занятиям физическими упражнениями, укрепления чувства самодостаточности обучаемых. Профессионалы высшей квалификации являются не только носителями, но и источниками определенной культуры. Положительное их отношение к физической культуре будет способствовать более широкому внедрению физической культуры в повседневную жизнь населения.

Предположение о том, что разработанная методика самостоятельного применения студентами разнообразных средств физической культуры, отвечающих их интересам и потребностям, а также содействуя условиям реализации в высшем учебном заведении, позволит оказать положительное влияние на состояние здоровья и физической подготовленности студентов оказалось истинным, поскольку показатели уровня здоровья и физической подготовленности студентов экспериментальной группы стали выше по сравнению с контрольной группой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Адамович, Э. И. Исследование физического развития и физической подготовленности студентов (на примере Уральского лесотехнического института) : автореферат. дис. ...канд. пед. наук / Э. И. Адамович. – Свердловск : УПИ, 1974. – 24 с.
- 2 Амшарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник / Б. А. Амшарин. – М.: Просвещение, 1990. – 450 с.
- 3 Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
- 4 Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека: статья / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 152 с.
- 5 Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Академия, 2013. – 352 с.
- 6 Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка / И. С. Барчуков, Ю. А. Назаров. – М.: Голос, 2014. – 432 с.
- 7 Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М.: Голос, 2015. – 528 с.
- 8 Бауэр, В. А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Бауэр – М: МПУ, 1987. – 23 с.
- 9 Виленский, М. Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада / М. Я. Виленский. – М.: МПУ, 1990. – 84 с.
- 10 Войнар, Ю. В. Современные образовательные направления в физической культуре / Ю. В. Войнар. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. - 230 с.

- 11 Геворкян, Е. Н. В оценке качества образования нельзя быть категоричным / Е. Н. Геворкян // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 4-7.
- 12 Дмитриев, С. В. Закономерности формирования и совершенствования систем движений спортсменов в контексте проблем теории решения двигательных задач: автореф. докт. дис./ С. В. Дмитриев. – М., МПУ 1991. – 34 с.
- 13 Евсеев, Ю. И. Физическая культура. Высшее образование / Ю. И. Евсеев. – Ростов- на-Дону: РПИ, 2013. –225 с.
- 14 Евсеев, С. П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы \ С. П. Евсеев. – Спб: РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. - 230 с.
- 15 Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М: Академия, 2012. – 320 с.
- 16 Ильинич, В. И. Физическая культура студента: Учебное пособие для студентов высших заведений / В. И. Ильинич. – М.: «Гардарики», 2010. – 448 с.
- 17 Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших заведений / Э. Б. Кайнова. - М.: Максима-пресс, 2013. - 258 с.
- 18 Князев, А. И. Кризис системы образования: Социологическое исследование / А. И Князев. – Спб: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2011. –96 с.
- 19 Костюченко, В. Ф. Концепция специального профессионального образования в вузах физической культуры в современных условиях: Автореф. докт. Дис. \ В. Ф. Костюченко. - Спб: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. - 48 с.

- 20 Конституция РФ от 12.12.1993. – Российская газета. – № 237 – 25.12.1993.
- 21 Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Учебник / Л. Кун. – М.: ФиС, 1982. - 230 с.
- 22 Лотоненко, А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / А. В. Лотоненко. – Краснодар: КГПУ, 1998. - 39 с.
- 23 Мильнер, Е. Г. Формула жизни: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. Г. Мильнер. – М.: КРОСС, 2014. – 356 с.
- 24 Наговицин, Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р. С. Наговицин // Успехи современного естествознания. – № 8. – 2011. – С. 13-19.
- 25 Окуньков, Ю. В. Физическое воспитание как фактор всесторонней подготовки специалиста (на примере технических вузов): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. В. Окуньков. - М., 1975. - 26 с.
- 26 Поплутина, Н. Н. Подготовка педагогических кадров по физической культуре в дореволюционной России / Н. Н. Поплутина. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 356 с.
- 27 Попов, С. Н. Лечебная физическая физкультура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / С. Н. Попов. – М.: Академия, 2000. – 250 с.
- 28 Прохорова, М. В. Теоретические и методические основы формирования управленческой компетентности специалистов по физической культуре и спорту в условиях высшего физкультурного образования: Дис. ... д-ра пед. наук. / М. В. Прохорова. - Спб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1993. – 429 с.
- 29 Приказ Минобразования России Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования от 01.12.99 № 1025.

- 30 Приказ Министра высшего образования СССР и Председателя Всесоюзного комитета по делам физической культуры спорта при Совете Министров СССР 18 ноября 1974 г. №1690\1174 30 с.
- 31 Пятков, В. В. Формирование мотивационно-ценностного отношение студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. ... канд. пед. наук / В. В. Пятков. – Сургут: СГПИ - 1999. - 184 с.
- 32 Рапопорт, Л. А. Студенческий спорт, реальность и тенденции развития /Л. А. Рапопорт. - Екатеринбург: УГПУ, 2014. – 250 с.
- 33 Решетников, Н. В. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. - М.: РГУФКСМиТ, 2014. – 276 с.
- 34 Рогов, М. Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра псих. Наук / М. Г. Рогов. - Казань: КГУ - 1999. - 349 с.
- 35 Слостенин, В. А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Завед / В. А. Слостенин. – М.: Академия, 2007. - 567 с.
- 36 Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года.
- 37 Иванов, С. Ф. Олимпийский полет «Буревестника». Физкультура в высших учебных заведениях: Сборник физических упражнений и методических указаний / С. Ф. Иванов, Р. Н. Шаров. – Сургут: СГУ, 2014. – 184 с.
- 38 История физической культуры и спорта: учебник / В. В. Столбов, Л. А. Финагенова, М. Ю. Мельникова. – М.: Физкультура и Спорт, 2000. – 180 с.
- 39 Ульянов, В. И. Физическая культура. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Ульянов. – Пятигорск: ПГУ, 2013. –103 с.
- 40 Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации (принят ГД ФС РФ 16.11.2007) // Собрание законодательства РФ. – 10.12.2007. – № 50. – ст. 6242.

41 Федеральный закон О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29.04.99 № 80-ФЗ.

42 Шувалов, В. П. Основные пути развития физического воспитания в высших учебных заведениях: Сборник научно-методических работ / В. П. Шувалов. – Пятигорск: ПГУ, 2012. – 234 с.

Приложение А

Таблицы для расчета очков тестирования для определение уровня физической подготовленности студентов

Отжимание. Девушки

КОЛ. ПОВТ.	ОЧКИ	КОЛ. ПОВТ.	ОЧКИ
12.00	600.00	32.00	719.71
13.00	607.69	33.00	722.52
14.00	615.38	34.00	725.34
15.00	623.08	35.00	728.16
16.00	630.77	36.00	730.97
17.00	638.46	37.00	733.79
18.00	646.15	38.00	736.00
19.00	653.85	39.00	737.03
20.00	661.54	40.00	738.06
21.00	669.23	41.00	739.09
22.00	676.92	42.00	740.12
23.00	684.62	43.00	741.15
24.00	692.31	44.00	742.18
25.00	700.00	45.00	743.21
26.00	702.82	46.00	744.24
27.00	705.63	47.00	745.28
28.00	708.45	48.00	746.31
29.00	711.26	49.00	747.34
30.00	714.08	50.00	748.37
31.00	716.89	51.00	750.00

Прыжок в длину с места. Девушки

СМ	ОЧКИ	СМ	ОЧКИ	СМ	ОЧКИ
185.00	600.00	206.00	701.83	227.00	737.34
186.00	605.00	207.00	703.66	228.00	738.01
187.00	610.00	208.00	705.49	229.00	738.68
188.00	615.00	209.00	707.32	230.00	739.35
189.00	620.00	210.00	709.15	231.00	740.02
190.00	625.00	211.00	710.98	232.00	740.69
191.00	630.00	212.00	712.81	233.00	741.36
192.00	635.00	213.00	714.64	234.00	742.03
193.00	640.00	214.00	716.47	235.00	742.70
194.00	645.00	215.00	718.30	236.00	743.37
195.00	650.00	216.00	720.13	237.00	744.04
196.00	655.00	217.00	721.96	238.00	744.71
197.00	660.00	218.00	723.79	239.00	745.38
198.00	665.00	219.00	725.62	240.00	746.05
199.00	670.00	220.00	727.45	241.00	746.72
200.00	675.00	221.00	729.28	242.00	747.39
201.00	680.00	222.00	731.11	243.00	748.06
202.00	685.00	223.00	732.94	244.00	748.73
203.00	690.00	224.00	734.77	245.00	750.00
204.00	695.00	225.00	736.00		

205.00	700.00	226.00	736.67		
--------	--------	--------	--------	--	--

Бег 1000 м. Девушки

мин. сек	очки	мин. сек	очки	мин. сек	очки
4.45	600.00	4.13	680.00	3.42	727.93
4.44	602.50	4.12	682.50	3.41	729.15
4.43	605.00	4.11	685.00	3.40	730.36
4.42	607.50	4.10	687.50	3.39	731.57
4.41	610.00	4.09	690.00	3.38	732.79
4.40	612.50	4.08	692.50	3.37	734.00
4.39	615.00	4.07	695.00	3.36	735.22
4.38	617.50	4.06	697.50	3.35	736.00
4.37	620.00	4.05	700.00	3.34	736.59
4.36	622.50	4.04	701.21	3.33	737.18
4.35	625.00	4.03	702.43	3.32	737.77
4.34	627.50	4.02	703.64	3.31	738.36
4.33	630.00	4.01	704.86	3.30	738.95
4.32	632.50	4.00	706.07	3.29	739.54
4.31	635.00	3.59	707.29	3.28	740.13
4.30	637.50	3.58	708.50	3.27	740.72
4.29	640.00	3.57	709.72	3.26	741.31
4.28	642.50	3.56	710.93	3.25	741.90
4.27	645.00	3.55	712.14	3.24	742.49
4.26	647.50	3.54	713.36	3.23	743.08
4.25	650.00	3.53	714.57	3.22	743.67
4.24	652.50	3.52	715.79	2.21	744.26
4.23	655.00	3.51	717.00	3.20	744.85
4.22	657.50	3.50	718.22	3.19	745.44
4.21	660.00	3.49	719.43	3.18	746.03
4.20	662.50	3.48	720.64	3.17	746.62
4.19	665.00	3.47	721.86	3.16	747.21
4.18	667.50	3.46	723.07	3.15	747.80
4.17	670.00	3.45	724.29	3.14	748.39
4.16	672.50	3.44	725.50	3.13	748.98
4.15	675.00	3.43	726.72	3.12	750.00
4.14	677.50				

Подтягивание. Юноши

кол. повт.	очки	кол. повт.	очки
8.00	600.00	19.00	720.92
9.00	614.29	20.00	726.14
10.00	628.57	21.00	731.37
11.00	642.86	22.00	736.00
12.00	657.14	23.00	737.91
13.00	671.43	24.00	739.83
14.00	685.71	25.00	741.74
15.00	700.00	26.00	743.66
16.00	705.23	27.00	745.57
17.00	710.46	28.00	747.48
18.00	715.69	29.00	750.00

Прыжок в длину с места. Юноши

СМ	ОЧКИ	СМ	ОЧКИ	СМ	ОЧКИ
225.00	600.00	251.00	701.46	277.00	737.07
226.00	604.00	252.00	702.93	278.00	737.61
227.00	608.00	253.00	704.39	279.00	738.14
228.00	612.00	254.00	705.86	280.00	738.68
229.00	616.00	255.00	707.32	281.00	739.22
230.00	620.00	256.00	708.78	282.00	739.75
231.00	624.00	257.00	710.25	283.00	740.29
232.00	628.00	258.00	711.71	284.00	740.82
233.00	632.00	259.00	713.18	285.00	741.36
234.00	636.00	260.00	714.64	286.00	741.89
235.00	640.00	261.00	716.11	287.00	742.43
236.00	644.00	262.00	717.57	288.00	742.97
237.00	648.00	263.00	719.03	289.00	743.50
238.00	652.00	264.00	720.50	290.00	744.04
239.00	656.00	265.00	721.96	291.00	744.57
240.00	660.00	266.00	723.43	292.00	745.11
241.00	664.00	267.00	724.89	293.00	745.65
242.00	668.00	268.00	726.35	294.00	746.18
243.00	672.00	269.00	727.82	295.00	746.72
244.00	676.00	270.00	729.28	296.00	747.25
245.00	680.00	271.00	730.75	297.00	747.79
246.00	684.00	272.00	732.21	298.00	748.33
247.00	688.00	273.00	733.67	299.00	748.86
248.00	692.00	274.00	735.14	300.00	750.00
249.00	696.00	275.00	736.00		
250.00	700.00	276.00	736.54		

Бег 1000 метров. Юноши

МИН. СЕК	ОЧКИ	МИН. СЕК	ОЧКИ	МИН. СЕК	ОЧКИ
3.50	600.00	3.26	660.00	3.02	714.64
3.49	602.50	3.25	662.50	3.01	716.47
3.48	605.00	3.24	665.00	3.00	718.30
3.47	607.50	3.23	667.50	2.59	720.13
3.46	610.00	3.22	670.00	2.58	721.96
3.45	612.50	3.21	672.50	2.57	723.79
3.44	615.00	3.20	675.00	2.56	725.62
3.43	617.50	3.19	677.50	2.55	727.45
3.42	620.00	3.18	680.00	2.54	729.28
3.41	622.50	3.17	682.50	2.53	731.11
3.40	625.00	3.16	685.00	2.52	732.94
3.39	627.50	3.15	687.50	2.51	734.77
3.38	630.00	3.14	690.00	2.50	736.00
3.37	632.50	3.13	692.50	2.49	737.34
3.36	635.00	3.12	695.00	2.48	738.68
3.35	637.50	3.11	697.50	2.47	740.02
3.34	640.00	3.10	700.00	2.46	741.36
3.33	642.50	3.09	701.83	2.45	742.70
3.32	645.00	3.08	703.66	2.44	744.04
3.31	647.50	3.07	705.49	2.43	745.38
3.30	650.00	3.06	707.32	2.42	746.72
3.29	652.50	3.05	709.15	2.41	748.06
3.28	655.00	3.04	710.98	2.40	750.00
3.27	657.50	3.03	712.81		

Приложение Б
Таблица для определения
уровня физической
подготовленности студентов

Уровень физической подготовленности	Количество очков (сумма очков трех упражнений)
Супер	2220 и более
Отличный	от 2100 до 2219
Хороший	от 1970 до 2099
Удовлетворительный	от 1800 до 1969
Неудовлетворительный	менее 1800

АНКЕТА

1. Выразите свое отношение к занятиям физической культурой в ВУЗе, как к обязательной дисциплине?

- 1) Положительно
- 2) Скорее положительно
- 3) Нейтрально
- 4) Скорее отрицательно
- 5) Отрицательно

2. Считаете ли вы себя здоровым человеком?

- 1) Да, считаю
- 2) Скорее да
- 3) Затрудняюсь ответить
- 4) Скорее нет
- 5) Нет, не считаю

3. Оцените свое здоровье по 5-и бальной шкале?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4
- 5) 5

4. Если бы у Вас была возможность заменить занятия в ВУЗе на альтернативные варианты двигательной активности, что бы Вы предпочли?
 5. Занимаетесь ли вы систематически физической культурой или спортом?
 - 1) Да
 - 2) Нет (переход к вопросу 7)
 6. Какой формой физической культуры или видом спорта Вы занимаетесь?
 7. Сколько часов в неделю вы занимаетесь двигательной деятельностью?

 8. Что заставляет вас заниматься физическими упражнениями?
 9. Что могло бы вас заставить заниматься физическими упражнениями?
 10. Доступны ли вам занятия ФК?
 - 1) Да (переход к вопросу 12)
 - 2) Нет
 - 3) Затрудняюсь ответить
 11. В чем для Вас заключается проблема доступности занятий ФК?
 12. Как вы считаете, нужно ли пропагандировать ЗОЖ?
 - 1) Определенно нужно
 - 2) Скорее нужно
 - 3) Ни да, ни нет
 - 4) Скорее не нужно
 - 5) Определенно не нужно
 13. Какими методами, по Вашему мнению, нужно пропагандировать ЗОЖ?
- Теперь несколько вопросов о Вас:
14. Укажите Ваш возраст
 15. Укажите Ваш пол:

1) Женский

2) Мужской

16. Укажите ВУЗ, в котором Вы учитесь: